



条南小学校だより



夢を育てる楽しい学校づくり 第11号 校長 中谷 昭代

Tel 288-8871 Fax 288-8872 jounan-es@m2.spacefan.ne.jp

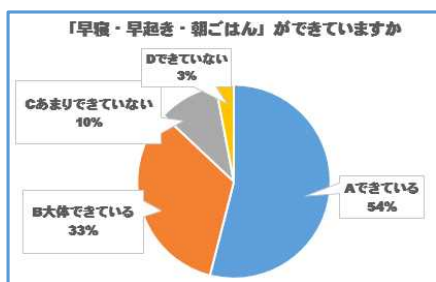
正月に 降る雪のよう ちらちらと いいことたくさん 起こりうるかな 6年西永 柁巧

飛躍の3学期 「早寝・早起き・朝ごはん」で活力を付けて3学期スタート!

2024年の幕開けと同時に突然の激震に襲われ、その被害は日に日に深刻さを増しています。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。条南小や条南コミュニティーも避難場所となり、たくさんの地域の方々が避難されていました。災害を体験し、または見聞きした子供たちの心は、深くショックを受けていることがありますので、新学期がスタートするに当たり、「見る…丁寧に観察する」「聴く…子供の話に傾聴し寄り添う」「つながり…ご家庭と情報を共有する」ことを大切にして、子供たちと接していきたいと思えます。ご家庭で、気になる様子が見られましたら遠慮なく教えてください。そして、活力ある学校生活をスムーズにスタートさせるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」へのご協力をよろしくお願いいたします。日常を取り戻すことが安心につながりますので、「みんなで仲よく笑顔で過ごし、楽しく真剣に学ぶ学校」となるように、教育活動を進めていきたいと思えます。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。

「子育ては脳育て」 そのために、 「早寝・早起き・朝ごはん」

↓ 条南小児童アンケート結果より
(R5年12月)



セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つで、不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。①朝日を浴びる②リズムカルな運動が効果的です。歩いて登校するだけでセロトニン分泌がされます。セロトニンの分泌にも「早寝・早起き・朝ごはん」はとても効果的です。

「子育ては脳育て」→

小児科医・発達脳科学者の成田奈緒子先生
監修 石川県教育委員会生涯学習課Hpより

早寝・早起き・朝ごはん

「寝る子は育つ」ってことだね!

小学生は、1日9時間の睡眠が必要です!

- からだと心を休ませます。
- 夜11時～2時ぐらいのあいだに成長ホルモンが盛んに分泌されます。夜10時には熟睡できていることが大切です。
- 学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます。

睡眠不足が続くと…

- ・ 朝からイライラ
- ・ からだがだるい
- ・ 集中力がでない
- ・ 生あくびがでる

睡眠不足になると、学習したことが脳に定着しません。
Dr.なおこ

朝ごはんを食べると、からだと脳がめざます!

- 活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇し、血流がよくなります。
- 胃や大腸が動きはじめます。
- 脳が活発に活動します。

毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。

朝食と学力調査の平均正答率との関係(小学校6年生)

朝食を毎日食べている	食べていない
国語: 65.6	45.3
算数: 68.1	51.6

文部科学省：平成31年（令和元年）度全国学力・学習状況調査

菓子パン1つじゃだめか〜

栄養バランスのとれた朝ごはんは脳を活性化させます

- ☑ 脳のエネルギーとなるぶどう糖を含むごはんやパンなどを、とりましょう。
- ☑ たんぱく質を多く含む魚、肉、卵などをとりましょう。
- ☑ ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物などをとりましょう。

校内書初め大会

1月9日(火)、全校一斉に校内書き初め大会を行いました。

冬休みも一生懸命練習したことでしょう。字の上達と学業成就を願って一生懸命に筆をふるい、どの学級でも真剣に取り組んでいました。地域の日展作家の高桑先生からは、「上達するためには、筆や鉛筆の持ち方、書く姿勢が大切なこと」や、「文字のバランスを考え、勢いを付ける」、「名前も作品、丁寧に書く」こと等を教えていただいています。書初めは各教室前廊下に掲示してあります。保護者の皆様もどうぞご来校いただき、ご覧ください。

校内書初め展保護者参観は、1月10日(水)、11日(木)、16時00分～18時30分です。

(時間帯は12月でのお知らせから変更しています。)



◎ノートを書く場合も、鉛筆を正しく持ち、下敷きを敷いて美しい姿勢で文字を書くよう声かけをしています。鉛筆は、ある程度の長さが必要です。毎日家で削って筆箱に入れてきましょう。

自分からがんばる条南っ子

2学期も漢字テストを何度も何度も繰り返し、粘り強く頑張りました。また、条南小図書館には素敵な

本がたくさんあって、読書も進んで取り組む子が増えています。水曜読書、週末読書で本の世界を楽しんでください。

各分野で自分から頑張る条南っ子を今年も応援していきたいと思います。



↑2学期の漢字表彰

↑「わたしの本だな」の表彰

お知らせ

◇地震等による引き渡しについて

本校では、津幡町内に震度5強以上の地震が発生した場合は、児童の引き渡しを行います。状況により一斉メール配信ができない場合もありますが、保護者の皆様には安全確保の上、訓練同様、ご来校ください。また、津波警報等、安全確保のために、児童も保護者もそのまま留め置く場合もあります。

◇大雪のために休校や始業時刻を遅らせる等の措置について

当日の朝7時までにはメール配信をします。メールの着信にご留意ください。

◇来年度転校の予定がある方へ 早めに担任までお知らせください。



1月の学習目標 大きな声で話そう

- ①聞く人を意識し、伝わる声の大きさと話す
- ②最後まではっきり話す
- ③1日1回以上挙手をし、1回で全員に伝える
(聞き返されない)

各クラスで1日1回(30秒~1分程)
大きな声で話す練習タイムを取り入れます。

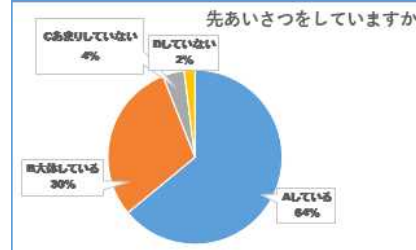
(例)今日の言葉(当番→みんな)

早口言葉、ことわざ、四字熟語、
津幡かるた、百人一首、英会話など

大きな声を出す心地よさを感じさせたいと思います。



1月の生活目標 学校中にあいさつを広めよう



(R5年12月児童アンケートより)

いつでも
どこでも
何度でも

あいさつは随分上達してきました。さらに、「先あいさつをしているよ」と自信をもって言える

児童が増え続けることを願っています。登下校中も、安全を見守ってくださっている方への感謝の気持ちを自分から、自分であいさつで表現できる条南っ子でいてほしいと思います。

1月の安全目標「安全な冬の生活をしよう」

〈安全な登下校〉 **止まる、見る、聞く、待つ**、自分で考えて身を守ることが大切です。



- ・地震の影響で、道路に亀裂が入ったり陥没しているところがあります。
- ・積雪時は1列で安全に歩きます。車がそばを通る時は、一旦立ち止まって車が通り過ぎるのを待ちます。
- ・雪で遊びながらの登下校を危険なので、絶対しません。
- ・道路を渡るときは、必ず止まって、車が止まってくれたことを確認して歩きます。

横断歩道も凍っていて、車も急には止まれません。
 ・雪が降って見えづらい時、耳を澄まし、車の音も確認してください。
 ・用水も雪で覆われ分かりにくくなります。決して近づきません。
 ・お天気の良い日は、放射冷却で凍結します。転倒注意です。
 安全な歩き方についてご家庭でもどうぞ話してあげてください。

自分から・自分で 自学メニューを話し合い、自学力アップ!

1月11日(木)の昼学習で、学年に応じた自学について全学級で話し合います。

今の学年の力を付けて、次の学年に上がるために、自分は何んな学習が必要か各自が考えて、実行できるようにしたいと思います。自学を充実させるには、下校後の時間の



使い方も、自分で考えなければなりません。津幡南中学校校区でのネットサミットの提言は、

「**スケジュールを立て、全員で協力して取り組もう**」です。自分が立てたスケジュールを実行することを楽しんでほしいと思います。スケジュールはご家庭のみんなが見えるところに貼っていただいていると思いますので、今一度ご確認ください。

津幡町英語スピーチコンテスト 1月20日(土) シグナスホール

次世代を担い、グローバル社会を生きていく子供たちが国際的感覚を身に付け、英語教育の推進を願って津幡町では毎年英語スピーチコンテストが開催され、今年度は第16回目となりました。条南小の代表児童も本番に向けて原稿を作り、毎日練習しています。審査基準は、発音・イントネーション、表現力、デリバリー、独創性です。英語への関心を高めるよい機会です。何でも挑戦! チャレンジは上達の第一歩、応援しています。

出場者

〈6年生自由ペア部門〉 上田 美羽 & 寺島 瑠愛 平畠 柚希 & 長田 菜々子

〈5年生課題部門〉 柴田 汐音 & 武田 依実

〈スピーチ部門〉 林 望末 古谷 彩花 松木 和

今井 和美 岩本 あいる

